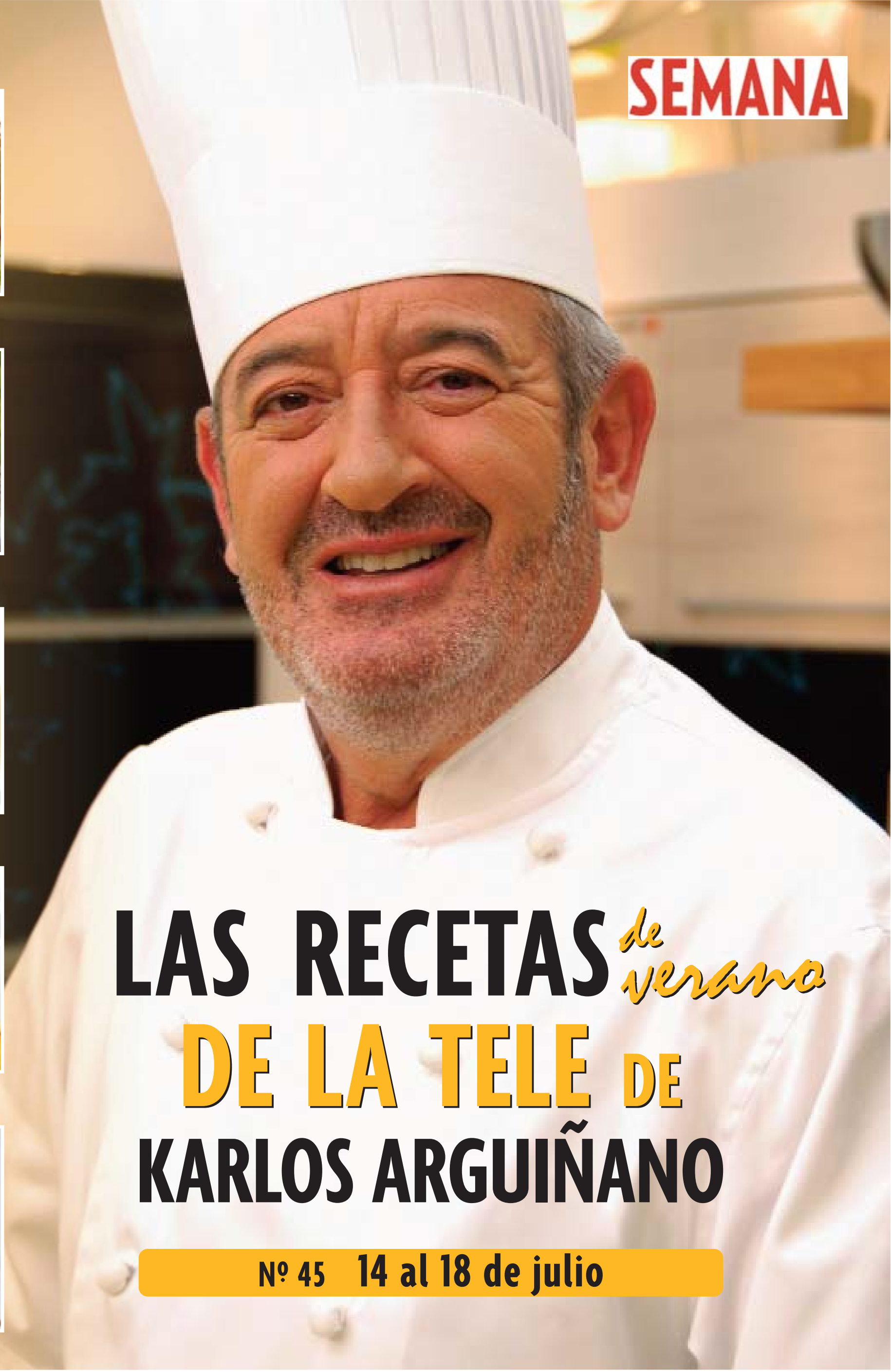
SEMANA



# LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 45 14 al 18 de julio

## LUNES 14

POLLO CON MOJO



## MARTES 15

ENSALADA DE ARROZ



## MIÉRCOLES 16

BLANQUETA



## JUEVES 17

TERNERA AL ROMERO



## VIERNES 18

BROCHETA DE PAVO



# Pechuga de pollo con mojo verde y tostones

## 1 Abrir las pechugas



**ABRE** las pechugas y salpimiéntalas. Pon dentro el jamón y el pimiento. Enrolla cada pechuga (presiona, dale vueltas y átala). Coloca las pechugas en una placa de horno, moja con aceite y cocina a 180-200º C 12-15 minutos.

## 2 Hacer el mojo



**MOJO:** pela los ajos y aplástalos y colócalos en un vaso batidor junto con las hojas de cilantro picadas. Agrega una pizca de sal y de comino. Vierte 50 ml. de vinagre y 200 ml. de aceite y tritura la mezcla con la batidora eléctrica.

## 3 Freír los plátanos



**CORTA** los plátanos en lonchas y fríelas brevemente. Retíralas y aplástalas. Introdúcelas nuevamente en la sartén y fríe hasta que queden bien tostadas. Retira a un plato con papel absorbente de cocina y sazona.

## 4 Cortar las pechugas



**PARA** servir, retira la cuerda de las pechugas y corta en 2 cada pieza. Acompaña con un poco de mojo y los tostones de plátano. Decora con una hoja de cilantro.

## El consejo de KARLOS

**El mojo verde es ideal para cualquier tipo de acompañamiento, tanto carnes como para pescados. También puedes utilizar para macerar carnes.**



## INGREDIENTES

### 4 personas

- 4 pechugas de pollo
- 2 plátanos macho
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 pimientos de piquillo
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

### Mojo verde:

- 1 cabeza de ajo
- 50 ml. de vinagre
- 200 ml. de aceite virgen extra Carbonell
- sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 manojo de cilantro

# Ensalada de arroz tres delicias

## 1 Cocinar el arroz



**PON** a dorar en una cacerola con aceite, los dos dientes de ajo enteros y pelados. Agrega arroz, rehoga y añade la misma cantidad de agua. Sazona, tapa y deja que se cocine a fuego moderado 8-10 minutos. Deja enfriar en un bol.

## 2 Hacer la tortilla



**CUECE** los guisantes 10 min. en agua hirviendo con sal. Escurre y agrega al arroz. Bate los huevos, sazona con sal y perejil picado. Prepara una tortilla fina (redonda) en una sartén con un chorrito de aceite. Corta en cuadraditos y reserva.

## 3 Añadir los daditos



**PICA** cebolleta, corta en daditos panceta y jamón y añade al arroz. Cuece en agua hirviendo gambas peladas y abundante sal. Deja que se cocinen un minuto, escurre, corta y añade al arroz. Mezcla, pon a punto de sal y aliña con vinagre y aceite.

## 4 Preparar la lechuga



**LIMPIA** la lechuga y corta las hojas en juliana fina. Coloca en un bol y añade, sal, un poco de vinagre y aceite. Remueve bien. Sirve el arroz tres delicias con la ensalada de lechuga.

## El consejo de KARLOS

**Para conservar el arroz, métela en un envase hermético en lugar fresco y seco. Aunque es un alimento que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año.**



## INGREDIENTES

### 4 personas

- 1 lechuga
- 250 gr. de arroz basmati
- 100 gr. de guisantes
- gr. de gambas
- 1 loncha gruesa de jamón cocido
- 1 loncha gruesa de panceta ahumada cocida
- 2 huevos
- 2 dientes ajo
- 1 cebolleta
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

# Blanqueta de muslos de conejo

## 1 Cocinar los muslos



**METE** los muslos salpimentados en la olla rápida con agua, rama de tomillo y romero, cebolla con clavos, zanahorias y la penca. Tapa y cocina 5 min. Pon a dorar los champiñones cortados. Sazona y reserva. Pon a confitar las chalotas a fuego suave. Reserva.

## 2 Confitar las chalotas



**FUNDE** mantequilla y añade la harina. Mezcla con una varilla y deja que se cocine 6-8 minutos a fuego moderado (sin que tome color). Cuando la harina esté bien cocinada, añade 3 o 4 cacillos del caldo de conejo y cocina.

## 3 Cocinar la salsa



**MEZCLA** en un cuenco pequeño las dos yemas de huevo con el caldo que queda (2 cacillos de caldo aproximadamente), el zumo de 1 limón y la nata líquida. Bate bien e incorpora esta crema a la salsa sin dejar de remover.

## 4 Añadir la crema



**PON** los trozos cocidos en una cacerola, añade los champiñones y cubre con la salsa. Deja cocinar 4-5 min, sin que hierva. Sirve el conejo y los champiñones, salsea y acompaña con las chalotas. Decora el plato con una ramita de perejil.

## El consejo de KARLOS

**Su carne suele ser muy tierna porque se mata joven. Debe ser corto y recogido, con el espinazo redondeado, carne rosada e hígado pálido y sin manchas, una grasa blanca alrededor de los lomos y los riñones muy visibles.**



## INGREDIENTES

**4 personas**

- 6 muslos de conejo
- 1 cebolla grande
- 8 clavos de especia
- 2 zanahorias
- 1 penca de apio
- 12 champiñones
- 12 chalotas
- 3 nueces de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 6 cucharadas de nata líquida
- 2 yemas de huevo
- 1 limón
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- romero
- tomillo
- perejil

# Espaldilla al romero con patata y piña

## 1 Freír la patata



**MONTADITOS** de patata y piña: corta 16 trozos de patata en rectángulo. Fríe con abundante aceite. Sazona. Retira las patatas a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y reserva.

## Preparar los montaditos 2



**RETIRA** la corteza a la piña y corta en 8 rectángulos y fríelos con una gotita de aceite. Coloca entre dos patatas cruzadas un trozo de piña e inserta una ramita de romero. Realiza 8 montaditos de esta manera y resérvalos.

## 3 Cortar la ternera



**CORTA** la espadilla en 4, sazona y dora con una gotita de aceite. Vierte el brandy y flambea. Retira la carne a una bandeja apta para el horno, rocía con el jugo de la sartén y hornea a 200 º C 10-12 min.

## Añadir romero 4



**DALE** la vuelta a la carne y añade unas hojitas de romero. Hornea a 200º C 5 minutos más. Saca del horno y deja reposar un minuto. Sirve una ración de carne y acompaña con dos montaditos. Salsea con el jugo de la bandeja.

## El consejo de **KARLOS**

**La piña es una fruta frágil y sensible a los cambios bruscos de temperatura. Se puede conservar durante unos días en un lugar fresco y seco, aunque nunca en el frigorífico porque se deteriora a temperaturas inferiores a los 7º C.**





## INGREDIENTES

### 4 personas

- 800gr. de espaldilla de ternera
- 2 patatas
- ¼ de piña
- 1 copa de brandy
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- romero

# Brocheta de pavo con salsa de regaliz

## 1 Añadir el vino



**SALSA** de regaliz: pica cebolla y puerro y dora con un chorrito de aceite. Vierte el vino de Oporto, el vino tinto y el caldo de ave. Sazona. Introduce el palo de regaliz y deja reducir a fuego vivo 15-20 minutos.

## Ligar la salsa 2



**CUELA** la salsa y colócala en una sartén. Añade la harina de maíz diluida en agua fría y mezcla hasta que ligue bien. Reserva la salsa.

## 3 Hacer brochetas



**BROCHETAS:** corta el pavo en dados grandes. Trocea el pimiento (igual de tamaño que el pavo). Ensarta en los palos de brocheta el dado de pavo y ve alternando con el trozo de pimiento.

## Mojar con la salsa 4



**COLOCA** las brochetas en una bandeja de horno, salpimienta y rocíalas con un chorrito de aceite. Hornea a 180 º C, durante 15-20 minutos. Sirve la brocheta en un plato, moja con la salsa de regaliz y decora con una ramita de perejil.

## El consejo de KARLOS

**Se deben desechar las manzanas con golpes, arrugas, puntos blandos, máculas o manchas. Si bien algunas que tienen máculas pueden estar sanas, ya que estas motas son una característica de algunas variedades, normalmente excelentes para su uso en la cocina.**



## INGREDIENTES

**4 personas**

- 800 gr. de pechuga de pavo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 vaso de vino de Oporto
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de caldo de ave
- 1 palo de regaliz
- harina de maíz diluida en agua fría
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil (para decorar)